



SUMATIF AKHIR SEMESTER GANJIL

TAHUN PELAJARAN 2024/2025

Hari / Tanggal :	Nama :
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan	No peserta :
Alokasi Waktu : 60 Menit	Kelas : III (Tiga)

I. Berilah tanda silang (x) pada a b c atau d pada jawaban yang tepat !

- Hal yang diperlukan dalam permainan beregu adalah
 - kekompakan
 - kerja individu
 - kerja paksa
 - kerja mandiri
- Permainan diciptakan tidak hanya untuk menyenangkan hati tetapi harus membuat kita
 - capek
 - sehat
 - sakit
 - sedih
- Manfaat melompat berkali - kali adalah
 - melatih kelincuhan tubuh
 - menguatkan otot perut
 - membuat tubuh menjadi gemuk
 - menguatkan otot tangan
- Berikut yang termasuk gerak lokomotor adalah
 - mendorong
 - menekuk
 - melompat
 - diam
- Alat yang digunakan saat melakukan kegiatan berjalan dan berlari berlomba masuk ke lingkaran rotan atau simpai adalah
 - matras
 - kardus
 - simpai
 - tali rafia
- Jumlah anggota setiap kelompok saat melakukan gerak berlari membawa simpai menuju patok adalah
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6

7. Gerakan meliukkan badan melatih otot
- a. leher
 - b. pinggang
 - c. tangan
 - d. kaki
8. Memutar, mengayun, dan meliukkan badan termasuk gerakan
- a. lokomotor
 - b. non lokomotor
 - c. manipulatif
 - d. renang
9. Olahraga yang dilakukan beregu dapat melatih
- a. kedisiplinan
 - b. kekompakan
 - c. kekuatan
 - d. kelenturan
10. Sikap awal sebelum melakukan gerakan meliuk adalah
- a. berdiri tegak
 - b. membungkuk
 - c. memutar badan
 - d. merentangkan tangan
11. Gerakan meliukkan badan dapat melatih
- a. kesehatan
 - b. kekompakan
 - c. kekuatan
 - d. kelenturan
12. Melatih otot bahu dapat dilakukan dengan
- a. tarik - menarik tangan
 - b. naik turun tangga
 - c. menggendong teman
 - d. melompati balok
13. Pandangan mata saat melakukan gerakan saling mendorong adalah ke
- a. belakang
 - b. depan
 - c. samping
 - d. atas
14. Gerakan mengayun lengan dilakukan dengan posisi
- a. berdiri
 - b. duduk
 - c. jongkok
 - d. tiduran
15. Latihan jalan berkelok - kelok berarti harus berjalanan berkelok - kelok balok - balok.
- a. di tengah
 - b. di atas
 - c. di bawah
 - d. di samping
16. Gerak memainkan benda disebut gerak
- a. lokomotor
 - b. non lokomotor

(2) *Senam lantai*

(3) *Sepak bola*

(4) *Engkel gunung*

Olahraga yang termasuk permainan ditunjukkan oleh nomor

- | | |
|----------------------|----------------------|
| a. (1), (2), dan (3) | c. (2), (3), dan (4) |
| b. (1), (2), dan (4) | d. (1), (3), dan (4) |
25. Lemparan yang baik adalah lemparan yang
- | | |
|------------------|-----------------------|
| a. jauh sekali | c. sulit sekali |
| b. tinggi sekali | d. tepat pada sasaran |
26. Bola kecil dipakai dalam permainan
- | | |
|---------------|----------|
| a. sepak bola | c. kasti |
| b. basket | d. voli |
27. Permainan sepak bola menggunakan bola berukuran
- | | |
|-----------|-----------------|
| a. kecil | c. besar |
| b. sedang | d. sangat besar |
28. Pemain dalam setiap regu sepak bola berjumlah orang
- | | |
|------|-------|
| a. 5 | c. 10 |
| b. 7 | d. 11 |
29. Teknik memantulkan bola dapat digunakan dalam olahraga
- | | |
|-----------|-----------------|
| a. basket | c. bulu tangkis |
| b. voli | d. sepak bola |
30. Saat menggiring bola dalam permainan sepak bola, selama berjalan bola harus terus
- | | |
|-------------|----------------|
| a. dipegang | c. dipantulkan |
| b. dilempar | d. ditendang |
31. Gerakan senam menggunakan alat dapat dilakukan dengan latihan
- | | |
|----------------------|------------------------------|
| a. berlari zig - zag | c. melompat memutar ke depan |
| b. melompat memutar | d. lompat ke samping |
32. Melompati tali merupakan jenis latihan senam ketangkasan
- | | |
|---------------------|---------------------------|
| a. menggunakan alat | b. tidak menggunakan alat |
|---------------------|---------------------------|

- c. keseimbangan
d. kekuatan
33. Lompatan memutar, posisi badan
- a. ditekuk
b. ditolakan
c. diputar
d. diluruskan
34. Berikut ini yang termasuk latihan keseimbangan adalah
- a. berguling ke depan
b. berjalan di atas balok kayu
c. lompat tali
d. guling belakang
35. Gerakan berdiri dengan satu kaki berpasangan berguna untuk melatih
- a. keseimbangan
b. kekuatan
c. menangis
d. bertanya kepada guru
36. Berguling ke depan supaya aman dapat menggunakan
- a. terpal
b. guling
c. bantal
d. matras
37. Berjalan kemudian berlari sejauh – jauhnya dan mendarat dengan kedua kaki, merupakan latihan dasar untuk cabang olahraga
- a. renang
b. lompat jauh
c. jalan cepat
d. tolak peluru
38. Dalam latihan lompat jauh pada saat mendarat menggunakan kaki.
- a. satu
b. dua
c. bergantian
d. melenting
39. Jalan sambal bergandengan tangan bermanfaat untuk melatih
- a. keterampilan dan kekuatan
b. keterampilan dan kerja sama
c. kekuatan dan kelincahan
d. keterampilan dan kelincahan
40. Manfaat jalan berkelok – kelok adalah untuk melatih kekuatan otot
- a. kaki
b. kepala
c. tangan
d. badan
41. Salah satu dampak bagi tubuh yang jarang bergerak atau berolahraga adalah
- a. sehat
b. bugar
c. daya tahan tubuh kuat
d. mudah terserang sakit

42. Olahraga dan gerak badan harus dilakukan secara
- a. terus menerus
 - b. teratur
 - c. rutin
 - d. maksimal
43. Sikap akhir berguling ke depan, yaitu dengan posisi
- a. tidur
 - b. telungkup
 - c. berdiri
 - d. jongkok sempurna
44. Berikut ini yang termasuk dasar permainan sepak bola adalah
- a. smash
 - b. servis
 - c. memukul bola
 - d. menendang bola
45. Langkah awal saat menggiring bola, yaitu berdiri menyamping di
- a. garis finish
 - b. garis start
 - c. luar garis start
 - d. luar garis finish
46. Saat berjalan, tangan harus diayunkan secara
- a. bersamaan
 - b. bergantian
 - c. kompak
 - d. seirama
47. Aba – aba lari jarak pendek yaitu
- a. bersedia – siap – ya !
 - b. bersedia – ya !
 - c. bersedia – siap – mulai !
 - d. bersedia – siap – go !
48. Irfan melakukan gerak menekuk lutut lalu berlari belok – belok sambil membawa bola.
Gerakan yang dilakukan Irfan termasuk dalam gerak
- a. lokomotor
 - b. non lokomotor
 - c. manipulatif
 - d. kombinasi
49. Jalan dengan egrang termasuk senam ketangkasan
- a. menggunakan alat
 - b. tidak menggunakan alat
 - c. keseimbangan
 - d. kekuatan
50. Menggiring bola dalam permainan basket dilakukan dengan cara memantul –
mantulkannya ke
- a. atas
 - b. bawah
 - c. kanan
 - d. kiri